

Glamour-Tipps für tolle Frauen

Im normalen Alltagstrott fällt es vielen Frauen oft schwer, sich toll, attraktiv und sexy zu fühlen. Zu Hause fordern der Ehemann und die Kinder unsere volle Aufmerksamkeit, wollen bekocht und unterhalten werden, und die Haushaltsarbeit bleibt sowieso nur an uns alleine hängen - da bleibt leider kaum Zeit mehr für uns selbst. Wir kapitulieren vor dem Alltag und lassen uns nach und nach mehr gehen - denn es ist ja so schön bequem: Wir laufen im Jogginganzug herum, die Haare werden einfach nur schnell hochgebunden und für ein Make-up haben wir weder Zeit noch Lust. Der graue Alltag hat sich eingeschlichen.

Aber wir wollen nicht einfach nur funktionieren, wir wollen jeden Tag leben, lieben, lachen und genießen. Wir sind tolle Frauen, schön und begehrenswert - und das wollen wir auch allen zeigen. Ein wenig mehr Zeit für uns selbst - die benötigen wir und die nehmen wir uns ab jetzt. Denn wir alle können das Beste aus uns herausholen: Wenn man weiß, wie es geht, ist es auch nicht schwer, seine persönlichen Vorzüge und Stärken vorteilhaft zu betonen. Hast auch Du das Gefühl, ein paar magische Momente mehr in Deinem Leben gebrauchen zu können? Wie gut Du Dich gerade fühlst, es geht vielleicht noch besser: Einfache Beauty-Tipps, kleine Alltags-Tricks und tolle Schönfühl-Rituale sind keine Zauberei - Wir zeigen, wie es geht!



Göttinnen lassen sich nicht gehen

Jede Frau kann schön sein. Egal wie groß oder klein, dick oder dünn wir sind oder in was für Lebenssituationen wir uns gerade befinden: Ein gepflegtes Aussehen ist der erste Schritt zum Wohlfühlen. Morgens beginnt das Schönheitsprogramm. Im Bad: Etwa 20 Minuten für Dusche, Make-up und Haarstyling reichen dazu schon aus. Beim Anziehen wird nicht mehr wahllos in den Kleiderschrank gegriffen. Tagsüber nimmst Du Mini-Auszeiten für Dich, fühlst Dich wohl und strahlst das auch aus. Abends wird der Tag mit kleinen Wohlfühl-Momenten und Wellness-Programmen beendet. Dein Äußeres wird nun typgerecht betont und hervorgehoben. Denn nicht vergessen: Du wirst den ganzen Tag die Ausstrahlung haben, wie Du Dich selbst morgens im Spiegel siehst und wie Dich fühlst. Eine natürliche Schönheit und tolle Ausstrahlung kommt nicht von alleine, jeder muss selbst etwas dafür tun. Deine Aufgabe ab sofort: Nimm Dir täglich etwas Zeit nur für Dich, Dein Aussehen und Dein Wohlbefinden!



Frühlings-Tipp: Neue Wäsche kaufen

Beim Frühjahrsputz auch gleich den Kleiderschrank mit ausmisten, und die alte verwaschene und ausgeleierte Baumwoll-Unterwäsche entsorgen. Auf zum Shopping! Frische und helle Farben, schöne Muster und zarte Spitze: Sexy Dessous gibt es in allen Größen und Formen - schöne Wäsche ist für jede Frau wichtig. Denn wenn eine Frau weiß, dass sie auch unter ihrer Kleidung toll aussieht, strahlt sie ganz automatisch Sex-Appeal aus. Und das gilt nicht nur für unten drunter, sondern für das ganze Outfit! Also, verwöhne Dich, style dich ein wenig auf, fühl Dich schön und strahle mit der Frühlingssonne um die Wette: Sei eine tolle Frau und zeig allen Deinen Glamour!

Last Minute: Schnelles Make-up

Ein Make-up muss nicht aufwendig sein: Eine getönte Tagescreme oder etwas flüssige Foundation als Grundierung (Make-up) auftragen und mit einem Schwämmchen oder den Fingern gleichmäßig auf Gesicht und Hals verteilen. Bei Unreinheiten auf der Haut oder dunklen Augenringen einen Concealer (flüssige Abdeck-/Camouflage-Creme) zum Kaschieren verwenden. Anschließend etwas transparenten, losen Puder mit einem Pinsel auftragen, damit die Haut nicht glänzt. Um mehr Frische ins Gesicht zaubern: Puderrouge in Pinktönen (bei einem hellen, kühlen Hauttyp) oder Orangetönen (bei einem wärmeren Teint) auf Wangen, Schläfen und Kinn auftragen. Oder der Blitz-Trick: Kurz in die Wangen kneifen für einen besonders natürlichen Look. Für die Augen gilt: Lidschatten muss nicht unbedingt sein, aber die Wimpern sollten immer getuscht sein (gut geeignet: ein schwarzer Volumen-Mascara). Zum Abschluss: Etwas transparenten oder hellen Lipgloss auftragen - das zaubert gepflegte Lippen und einen vollen Mund. Gut aussehen in fünf Minuten: Nachmachen!

Schönheit zum Naschen: Quarksnack

Gesund und lecker: 250 Gramm Magerquark, 100 Gramm saure Sahne und fünf Esslöffel Apfeldicksaft (Reformhaus) miteinander verrühren. Einen Apfel schälen, klein raspeln und in die Quarkmasse geben. Einen Esslöffel Zitronensaft dazugeben und alles gut vermischen. Am Schluss noch geröstete Sonnenblumenkerne drüberstreuen. Diese Quarkspeise sorgt nicht nur für glatte und gesunde Haut, sondern hebt auch noch die Stimmung!

Strahle-Tipp: Bräune zaubern

Die hübschesten und farbenfrohesten Frühlingsoutfits werden unscheinbar, wenn unsere Haut blass ist. Doch bereits eine leichte Bräune lässt uns frisch und gesund aussehen, ein gebräunter Teint im Gesicht zaubert sogar leichte Hautunreinheiten weg, kleine Flecken und rote Äderchen verschwinden fast wie von selbst. Mit vielen Pflegeprodukten kann man inzwischen toll tricksen und sich eine gesunde Bräune ganz einfach selbst auftragen. Für die Beine: Selbstbräunungstücher zum Einreiben - für einen schnellen Effekt. Für das Gesicht: Spezielle Tagescremes mit Lichtschutz-Faktor, die ganz sanft dosierte Bräunungswirkstoffe enthalten und bei regelmäßiger Anwendung einen sommerlichen Teint zaubern. Für den ganzen Körper: Spezielle Bodylotions bauen schon in wenigen Tagen eine leichte und natürliche Bräune auf. Dieser Griff in den Farbtopf (z.B. von Nivea, Dove, bebe oder Diadermine) wird sich lohnen!



Beauty-Cocktail zum Trinken

Dieser Spezial-Cocktail schmeckt nicht nur gut, sondern ist gesund und voller Vitalstoffe für Körper, Haut und Haar: Eine Banane (alternativ auch einige Beeren der Saison), drei Esslöffel Hirseflocken, einen Esslöffel Weizenkeime und einen Esslöffel Sanddornsaft (Reformhaus) mit 250 ml fettarmer Milch verrühren und direkt genießen. Echte Schönheit kommt auch von innen!

Auf die Dauer hilft nur Power: Body-Styling

Diese Übung trainiert den ganzen Körper: Dehnt und strafft die Waden- und Oberschenkelmuskulatur, stärkt den Rücken, festigt die Oberarme, trainiert die Bauch- und Hüftmuskeln, strafft die Brust und macht einen knackigen Po. Wenn das keine Aussichten sind ... Aber nicht vergessen: Vorher ein wenig aufwärmen! Die Übung: Auf den Bauch legen (eine weiche Unterlage benutzen), dabei auf beide Unterarme stützen. Die Arme so anwinkeln, dass die Ellenbogen unterhalb der Schulterblätter aufgestützt sind. Hände und Unterarme liegen dabei flach auf dem Boden, die Fingerspitzen zeigen nach vorne. Nun die Fußspitzen aufstellen und den Körper langsam hochdrücken (das Körpergewicht ruht auf Unterarmen und Fußspitzen). Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie: Unbedingt darauf achten, kein Hohlkreuz zu machen! Nun Bauch, Becken und Po fest anspannen - und das Atmen nicht vergessen. Diese Körperspannung 20 Sekunden halten (Ungeübte können auch mit 10 Sekunden beginnen und sich langsam steigern), dann langsam wieder in die Ausgangsposition legen. Zur Entspannung die Arme nach vorne strecken und ausschütteln. Diese Übung morgens und abends je zehn Mal durchführen. Täglich und regelmäßig nur einige Minuten Training, und ein erster Effekt wird sich sicher schon bald zeigen.

Wasser als Schönheitselixier

Ein entscheidendes Beautyelixier ist Wasser. Das ausreichende Trinken (Erwachsene etwa 2 Liter täglich, beim Sporttreiben und an heißen Tagen noch mehr) von mineralstoffhaltigem Wasser mit viel Calcium und Magnesium verleiht unserer Haut Spannkraft. Die Hautzellen sind prall gefüllt, die Haut wird straffer, frischer und widerstandsfähiger. Und Mineralwasser macht nicht nur von innen schön, es eignet sich auch zur äußerlichen Anwendung: Kaltes, kohlensäurehaltiges Mineralwasser auf einige Wattebäusche geben und auf Gesicht, Hals und Dekolleté legen. Das belebt und erfrischt die Haut. Ein gesundes und abwechslungsreiches Ess- und Trinkverhalten mit viel Wasser sowie frischem Obst und Gemüse versorgt unsere Zellen mit Vitaminen und Nährstoffen - und ist damit auch die optimale Hautpflege von innen.

Glamour-Tipps im Schnelldurchlauf

Kopf hoch, Brust raus, Schultern nach hinten: Ein aufrechter und stolzer Gang ist ein Muss für eine tolle Ausstrahlung. So oft es geht Schuhe mit Absatz tragen: High Heels passen zu allen Outfits und machen Deinen Auftritt in allen Lebenslagen glamourös. Eine Seiden-Strumpfhose strafft die Beine und verleiht ihnen Glanz. Merke: Keine kaputten und abgelatschten Schuhe tragen, so bequem sie sein mögen. Auch die Garderobe muss gepflegt sein: Kleidung wird immer gebügelt, verwaschene Sachen kommen in den Altkleidersack. Löcher, fehlende Knöpfe und lose Fäden sind tabu. Stilvoll: Eine



farblich auf die Schuhe abgestimmte Tasche, ein schöner schmaler Schal, eine glitzernde Gürtelschnalle. Setze gezielt Akzente durch Accessoires, aber bedenke: Weniger ist dabei immer mehr. Für die Pflege: Ein absolutes Muss für einen makellosen Teint ist die tägliche Pflege des Gesichts. Das Gesicht morgens und abends mit Reinigungs-Gel waschen, das Make-up vor dem Zubettgehen immer entfernen. Außerdem: Eine gute Tages- und Nachtcreme benutzen! Und das Lächeln nie vergessen: Lachen lockert nicht nur verspannte Gesichtszüge. Ein Lächeln, auch ohne Grund, wirkt sofort: Wir fühlen uns gut und strahlen das auch aus!

Die innere Einstellung muss stimmen

Aller äußerlicher Glamour bringt nichts, wenn die innere Einstellung nicht stimmt. Du bist eine tolle Frau - zeig es auch! Betone Deine Stärken und unterstreiche Deinen Typ. Wenn Du unsicher bist oder Dich nicht wohlfühlst: Gönn Dir doch einmal eine fachliche Beratung bei einem Profi-Friseur oder einem Stylisten, und lass Dich überraschen - denn das eigene Bild weicht häufig stark von der Sicht anderer ab. Vor allen Dingen: Stärke Dein Selbstbewusstsein - das kann man trainieren! Sei immer Du selbst, gib Deinem Leben öfter neue Impulse und lebe nach dem Lustprinzip: Wecke die Göttin in Dir!

